

## **PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA *E-BOOKLET* TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA**

*The Effect of Health Education Using E-Booklet Media on Adolescents' Obesity Prevention Knowledge*

**Nuni Husni Wahidah<sup>1\*)</sup>, Tati Ruhmawati<sup>1</sup>**

<sup>1)</sup> Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung

Email: nunihusni25@gmail.com dan muslimah\_tati@yahoo.com

### **ABSTRACT**

*Background: Obesity has become a global pandemic worldwide and is declared by the World Health Organization (WHO) as the biggest chronic health problem. Adolescents are one of the target groups at risk for obesity. Therefore, it is necessary to prevent obesity from an early age in adolescents by providing health education regarding obesity prevention using e-booklet. Purpose: To determine the effect of health education using e-booklet media on adolescent's knowledge about obesity prevention. Method: This research used a quasi-experimental design with One-Group Pretest-Posttest Design Without control. The sample in this study is 87 of 368 population. Data analysis used the Wilcoxon signed test to prove the research hypothesis. Result: The average knowledge score before being given health education using e-booklets is 50.30, and after being given health education using e-booklets it is 73.78. The percentage increase in knowledge is 46.67%. The significant p value of adolescent's knowledge before and after being given health education using e-booklet media is ( $p = 0.000$ ). Conclusion: There is a significant increase in knowledge after being given health education using e-booklet on knowledge of obesity prevention in adolescents.*

*Keywords: Adolescent, e-booklet media; obesity prevention.*

### **ABSTRAK**

Obesitas telah menjadi pandemic global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh World Health Organization (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami obesitas. Oleh karena itu perlu adanya upaya pencegahan obesitas sejak dini pada remaja dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai pencegahan obesitas melalui *e-booklet*. Tujuan: Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media *e – booklet terhadap* pengetahuan remaja tentang pencegahan obesitas. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design Without control*. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 87 dari keseluruhan 368 populasi. Analisis data menggunakan *Wilcoxon signed test* untuk membuktikan hipotesis penelitian. Hasil: Rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* adalah sebesar 50,30, dan sesudahnya sebesar 73,78. Persentase peningkatan pengetahuan sebesar 46,67%. Nilai signifikan *p value* pada pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan menggunakan media *e-booklet* sebesar ( $p=0,000$ ). Kesimpulan: Terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui media *e-booklet* terhadap pengetahuan pencegahan obesitas pada remaja.

Kata Kunci: Remaja, media *e-booklet*; pencegahan obesitas.

## PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi *pandemic* global di seluruh dunia dan dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar.<sup>1</sup> Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami obesitas.<sup>2</sup> Provinsi Jawa Barat termasuk prevalensi obesitas yang tertinggi ke 6 di Indonesia. Salah satu Kabupaten yang memiliki prevalensi tinggi gizi lebih pada remaja adalah Kabupaten Bandung, hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi remaja umur 13-15 dengan gizi berlebih di Kabupaten Bandung yaitu sebesar 17,82%, yang terdiri dari 12,38 % gemuk dan 5,44 % obesitas.<sup>3</sup>

Salah satu upaya pencegahan obesitas pada remaja yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai konsumsi gizi seimbang yang bertujuan mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja menuju konsumsi pangan yang sehat dan bergizi.<sup>4</sup> Proses pendidikan kesehatan, agar diperoleh hasil yang efektif dibutuhkan alat bantu atau media pendidikan, seperti misalnya *e - booklet*. Fungsi dari alat bantu tersebut adalah untuk menyampaikan informasi kesehatan baik berupa tulisan atau gambar. *Booklet* memiliki dua keunggulan dibandingkan dengan media lain yaitu dapat dipelajari setiap waktu karena desainnya dalam bentuk buku serta dapat memuat lebih banyak informasi.<sup>5</sup>

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media *e – booklet* terhadap pengetahuan pencegahan obesitas pada Remaja.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *One-*

*Group Pretest-Posttest Design Without control* dengan rancangan *one group pretest-posttest without control*.<sup>6</sup> Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMPN 3 Soreang dengan jumlah 368 siswa dengan sampel sebanyak 87 siswa yang dihitung dengan rumus *slovin*, dan diambil dengan menggunakan teknik *proporsional random sampling*.<sup>7</sup> Penelitian dilakukan di SMPN 3 Soreang Kabupaten Bandung.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah 13 kuesioner untuk mengukur variabel pengetahuan responden yang dirancang sebagai pertanyaan tertutup dengan alternatif jawaban A, B, C, dan D yang digunakan dalam *pretest* dan *posttest*.<sup>8</sup>

Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 17-18 Mei 2021, secara langsung kepada remaja kelas VII SMPN 3 Soreang. Intervensi penelitian dilakukan sebanyak 4 kali dengan memberikan media *e--booklet* kepada responden.<sup>9</sup>

Media *e-booklet* yang digunakan dalam penelitian telah melewati proses pengembangan media dengan model PPE (*Planning, Production, dan Evaluation*).<sup>10</sup> Pada tahap *planning*, peneliti membuat rancangan media berdasarkan hasil analisis kebutuhan media, hasil analisis kebutuhan media menunjukkan bahwa media yang tepat digunakan untuk pemberian pendidikan kesehatan adalah media *e-booklet*. Pada tahap *production*, peneliti membuat media *e-booklet* sesuai rancangan yang telah dibuat dengan menggunakan aplikasi *canva*. Pada tahap *evaluation*, peneliti melakukan uji kelayakan media oleh ahli materi, ahli media, dan 10 orang siswa kelas 7 untuk uji coba media.

Analisis data dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan pencegahan obesitas pada remaja. Sebelum dilakukan uji statistik dilakukan

terlebih dahulu uji normalitas data dengan menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov* dan didapatkan hasil data berdistribusi tidak normal. dilakukan uji *Wilcoxon* yang merupakan analisis statistik *non parametric*.<sup>11</sup>

Penelitian ini telah mendapatkan keterangan layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung dengan nomor *ethical clearance* No. 107/KEPK/EC/IV/2022.

## HASIL

Pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* diukur dari nilai *pretest*, didapatkan hasil rata-rata pengetahuan sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Pengatahuan Responden Sebelum Diberikan Media *E-Booklet***

Pengetahuan	N	Mean	SD
Sebelum	87	50,30	8,032

\*Uji Statistik

Berdasarkan tabel 1, hasil rata-rata skor pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* adalah 50,30.

Pengetahuan responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* diukur dari nilai *posttest*, didapatkan hasil rata-rata pengetahuan sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Pengatahuan Responden Sesudah Diberikan Media *E-Booklet***

Pengetahuan	N	Mean	SD
Sesudah	87	73,78	9.607

\*Uji Statistik

Berdasarkan tabel 2, hasil rata-rata skor pengetahuan remaja sesudah diberikan pendidikan kesehatan

menggunakan media *e-booklet* adalah 73,78.

Uji statistik dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan pencegahan obesitas pada responden. Sebelum dilakukan uji statistik dilakukan terlebih dahulu uji normalitas data, berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan aplikasi SPSS, didapatkan hasil *Asymp.Sig. (2-tailed)*  $0,000 < 0,05$  yang berarti data berdistribusi tidak normal. Karena data berdistribusi tidak normal maka uji bivariat yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* yang merupakan analisis statistik *non parametric* dengan hasil sebagai berikut :

**Tabel 3**  
**Pengaruh Media *E-Booklet* terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Obesitas**

Variabel	Mean	N	Asymp. Sig. (2-tailed)
Sebelum	50,30	87	0,000
Sesudah	73,78	87	

$\Delta$  mean = 23,48

\*Uji Statistik

Berdasarkan tabel 3, diketahui rata-rata (*mean*) hasil *pretest* sebesar 50,22 dan rata-rata hasil *posttest* sebesar 73,78. Selisih rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 23,48. Hasil analisis pengetahuan pada tabel di atas, diketahui dari perhitungan uji *Wilcoxon Signed Test* didapatkan nilai *asymp. sig 2-tailed* sebesar 0,000 sehingga nilai tersebut  $< 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan pencegahan obesitas pada responden.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis pengetahuan pencegahan obesitas pada responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet*, didapatkan hasil rata-rata skor pengetahuan sebesar 50,30. Rata-rata skor pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media buku saku digital meningkat menjadi 73,78. Persentase peningkatan pengetahuan responden sebesar 46,67%. Dari 87 responden terdapat kenaikan nilai sebanyak 81 siswa, dan nilai yang tetap sebanyak 4 siswa, serta yang mengalami penurunan nilai sebanyak 2 orang. Hal tersebut terjadinya karena berbagai faktor.

Persentase peningkatan responden yang rendah dipengaruhi oleh waktu pemberian intervensi yang sangat singkat yaitu hanya 2 hari dengan pemberlakuan 4 kali pendidikan kesehatan. Sedangkan idealnya jarak pemberian intervensi penelitian adalah 15-30 hari agar mendapatkan hasil yang maksimal.<sup>9</sup>

Hasil analisis statistik pada *Wilcoxon Signed Test* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan setelah dilakukan intervensi, dengan *asympt. sig 2-tailed* nilai signifikan  $p=0,000$  yaitu  $p < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan pencegahan obesitas pada remaja di SMPN 3 Soreang Kabupaten Bandung.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulianasari pada tahun 2019 yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan remaja setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan gizi dengan media *booklet* terkait pencegahan kekurangan gizi kronis. cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik ( $p=0,001$ ).<sup>4</sup> Berdasarkan hasil penelitian, pemberian intervensi pendidikan kesehatan menggunakan

media *e-booklet* cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan obesitas pada remaja. *E-booklet* yang disusun disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi remaja. Pemberian intervensi dengan media *e-booklet* merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dengan didukung oleh tulisan serta gambar yang menarik dengan tujuan menghindari kejenuhan remaja pada saat membaca.

Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh informasi yang didapatkannya.<sup>15</sup> Informasi dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun informal. Pendidikan formal dapat diperoleh dari pembelajaran di sekolah, sedangkan pembelajaran informal dapat diperoleh dari pelatihan maupun pendidikan kesehatan.

Pemberian pendidikan kesehatan pun akan lebih efektif dan hasilnya optimal ketika menggunakan metode dan media pendidikan kesehatan yang tepat dan melibatkan lebih banyak indera salah satunya *booklet*.<sup>12</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada responden setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan tentang pencegahan obesitas menggunakan media *e-booklet*.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* dapat meningkatkan pengetahuan pencegahan obesitas pada remaja. Hal ini dibuktikan dengan terjadinya peningkatan pengetahuan yang signifikan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media *e-booklet* terhadap pengetahuan pencegahan obesitas pada remaja sebesar 46,67% dari rata-rata skor pengetahuan 50,30 sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* media *e-booklet* digital menjadi 73,78 sesudah diberikan

pendidikan kesehatan menggunakan media *e-booklet* media *e-booklet* sesudah diberikan media buku saku digital.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Allah SWT, kedua orang tua beserta keluarga tercinta, seluruh jajaran direksi Poltekkes Kemenkes Bandung khususnya Jurusan Promosi Kesehatan, dan rekan-rekan seperjuangan.

### DAFTAR RUJUKAN

1. Padwal, R. S., Pajewski, N. M., Allison, D. B., & Sharma, A. M. 2011. "Using the Edmonton Obesity Staging System to Predict Mortality in Population Representative Cohort of People with Overweight and Obesity." *Canadian Medical Association Journal* 14: 183–85.
2. Kurdanti, Weni et al. 2015. 11 *Jurnal Gizi Klinik Indonesia Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja*.
3. Departemen Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia.
4. Yulianasari, Prastika et al. 2019. 7 *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (Studi Pada Remaja Putri Sma Kelas Xi Di Sma Negeri 14 Dan Sma Negeri 15 Kota Semarang)*.<http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
5. Kantohe, Zakarias R et al. 2016. 4 *Perbandingan Efektivitas Pendidikan Kesehatan Gigi Menggunakan Media Video Dan Flip Chart Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak*.
6. Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.
7. Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta Cv.
8. Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Notoatmodjo, S. 2018. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta
10. Jatmika, S. E., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. 2019. *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: K-Media.
11. Hastono, S. P. 2020. *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
12. Kantohe, Zakarias R et al. 2016. 4 *Perbandingan Efektivitas Pendidikan Kesehatan Gigi Menggunakan Media Video Dan Flip Chart Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut Anak*.